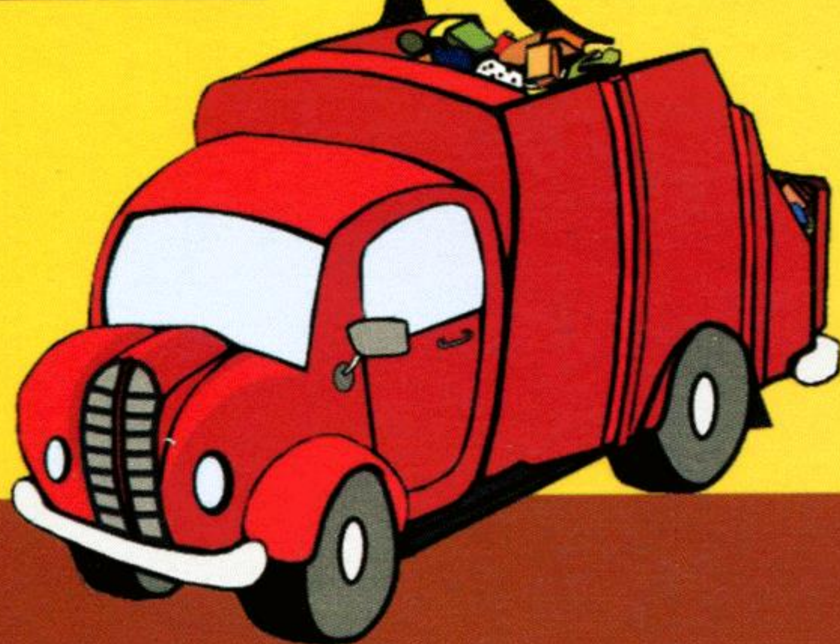
\# 1 *New York Times* best-selling author

THE LAW OF THE GARBAGE TRUCK

BÀI HỌC DIỆU KỲ TỪ CHIẾC XE RÁC



First News®



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

DAVID J. POLLAY

Dịch giả: **Nguyễn Thúy Quỳnh**

NXB: **NXB Tổng Hợp TP. HCM.**

Giới thiệu

Cả giận, mất khôn

(tục ngữ)

Bạn có dễ bị tác động bởi cách hành xử của người khác không? Liệu một tài xế taxi chạy ẩu, người phục vụ bàn thô lỗ, người quản lý nóng nảy hay một đồng nghiệp vô ý có phá hỏng một ngày tốt đẹp của bạn không? Trừ khi bạn là một cỗ máy, nếu không chắc hẳn bạn sẽ bị sốc. Tuy vậy, khả năng thành công của bạn phụ thuộc vào việc bạn có biết cách nhanh chóng tập trung vào những mục tiêu quan trọng của mình và bỏ qua những rắc rối vụn vặt hay không.

Hai mươi năm trước, tôi đã nhận ra chân lý đó khi ngồi ở băng ghế sau của chiếc taxi đang chạy trên đường phố New York. Chiếc xe chở tôi đang đi ở làn bên phải thì bất thình lình, một chiếc xe màu đen lao nhanh ra cắt ngang đường đi của chúng tôi. Bác tài xế taxi vội đạp phanh. Tiếng lốp xe rít lên trên mặt đường ken két và chiếc xe taxi đứng khựng lại, cách đuôi chiếc xe phía trước chỉ một đốt ngón tay. Tôi choáng váng, không dám tin vào chuyện vừa xảy ra. Nhưng những gì diễn ra sau đó mới thật sự khiến tôi sững sờ. Người đàn ông điều khiển chiếc xe phía trước – người suýt chút nữa đã gây ra một vụ tai nạn nghiêm trọng – thò đầu ra cửa xe và lớn tiếng chửi bới bằng đủ lời lẽ thô thiển, tục tĩu.

Vậy mà bác tài đang chở tôi mỉm cười rồi vẫy tay chào tạm biệt gã lái xe kia. Tôi chú ý thái độ của bác – rất thân thiện. Tôi ngạc nhiên hỏi: “Sao bác hiền thế? Gã đó suýt giết chết chúng ta mà”. Bác tài trả lời, giọng bình thản:

“Có những người giống như ‘chiếc xe rác’ vậy: Họ chứa trong mình đầy ‘rác rưởi’ – sự thất vọng, tức giận và chán nản. Và tất nhiên, họ phải tìm chỗ để trút bỏ mớ rác rưởi đó. Nếu thấy họ trút lên bạn thì bạn đừng đón nhận. Hãy mỉm cười, vẫy chào và chúc họ vui rồi tiếp tục công việc của mình, Cứ tin tôi đi và bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn.

Câu trả lời của người lái xe taxi làm tôi nảy sinh ý tưởng về điều mà tôi gọi là “Bài học diệu kỳ từ chiếc xe rác”. Tôi bắt đầu nghĩ: “Tôi có thường để

cho những ‘chiếc xe rác’ ảnh hưởng đến cuộc sống của mình không? Và tôi có thường nhận lấy mớ ‘rác rưởi’ này rồi mang đến phát tán tại nơi làm việc, ở nhà, hay trên đường phố không?”. Rồi tôi tự nhủ tôi không muốn “làm bẩn” cuộc sống của người khác, tôi cũng không muốn hứng “rác” của bất kỳ ai. Với phương châm sống như vậy, cuộc sống của tôi đã có những thay đổi tích cực đáng kể.

Khi viết quyển sách này, tôi đã ấp ủ nhiều dự định. Mục đích của tôi là mong bạn không bị những nguyên nhân vụn vặt cản trở con đường hoàn thiện bản thân. Tôi muốn bạn biết cách bỏ qua những điều tiêu cực nằm ngoài tầm kiểm soát của mình. Tôi muốn bạn hãy trân trọng những điều tốt đẹp đang hiện hữu trước mắt.

Tôi muốn chúng ta cùng chung sức làm cho thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Tôi viết cuốn sách này để kết nối với mọi người. Tôi muốn cuốn sách này đến với mọi người ở mọi quốc gia, mọi thành phố và mọi làng mạc trên khắp hành tinh của chúng ta. Tôi muốn cuốn sách giúp chúng ta thay đổi cách thức liên hệ với nhau, ở nhà cũng như ở nơi làm việc. Tôi muốn chúng ta kiến tạo và duy trì một thế giới hòa bình, cảm thông và hạnh phúc hơn.

Tôi viết cuốn sách này cho những ai muốn kiểm soát cuộc sống của mình.

Tôi viết cuốn sách này cho bạn.

Dành tặng Dawn, Eliana và Ariela

Dành tặng Jerriann và Louis

Dành tặng Mike

Trái tim ngay thẳng là nền tảng của nhân cách tuyệt vời. Nhân cách tuyệt vời là nền tảng của gia đình yên ấm. Gia đình yên ấm là nền tảng của quốc gia vững bền. Quốc gia vững bền là nền tảng của hòa bình thế giới.

(Khổng Tử)

Chương 01

Cam kết thứ nhất: Hãy Bỏ Qua Những "Chiếc Xe Rác"

Kiểm soát cuộc sống của bạn

*Điều **đáng giá nhất trong cuộc đời** của một con người là **"những nghĩa cử nhỏ bé, không tên, mà không cần ai biết đến"** của anh ta.*
– William Wordsworth

Người ta thường nói, khi phải đối mặt với những chuyện không như ý muốn, ta cần học cách "vứt bỏ". Nhưng đó không phải là chiến lược đúng đắn khi đối đầu với "chiếc xe rác". Thay vào đó, chúng ta cần học cách "bỏ qua" những biểu hiện tiêu cực đó. Bởi vì để vứt bỏ một điều gì thì trước đó bạn đã để nó thẩm thấu vào cuộc sống của mình rồi. Cho nên dù bạn có thể vứt bỏ những điều không hay đó thì ký ức về một "chiếc xe rác" vẫn sẽ lưu lại trong tâm trí bạn.

Những suy nghĩ tiêu cực này sẽ không thể ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống của bạn, nếu bạn biết cách kìm hãm chúng. Do đó, đừng tiêu tốn thời gian hay năng lượng để lo nghĩ về những "chiếc xe rác" ấy nữa, mà hãy dành nguồn lực quý giá đó để nghĩ đến những điều tốt đẹp trong cuộc sống của bạn.

Cách bạn đối phó với những rắc rối thường ngày ảnh hưởng đến hạnh phúc và thành công của bạn nhiều hơn bạn nghĩ. Trong cuốn Stress, Appraisal and Coping (Áp lực, nhận định và đối phó) hai tác giả Susan Folkman và Richard Lazarus, chuyên gia tâm lý học, đã phát hiện ra rằng nếu được tích lũy lại thì những rắc rối trong cuộc sống thường ngày có thể tạo ra một áp lực nặng nề hơn cả tác động của một số sự kiện đau buồn nhất trong cuộc đời chúng ta.

Chìa khóa của vấn đề là đừng cố gánh lấy những việc nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Hãy nhớ lại câu chuyện tôi vừa chia sẻ với bạn về cách hành xử của người lái xe taxi trên đường phố New York, khi ông không chỉ tránh gây xích mích mà còn không hề tức giận, bất chấp thái độ lỗ mãng của người đàn ông kia. Ông không để cho những hành vi tồi tệ của người khác ảnh hưởng đến công việc của mình. Nói cách khác, ông không dừng lại để hứng "rác" của người khác, ông chỉ đơn giản là bỏ qua nó.

Lòng can đảm

Bạn sẽ làm được những gì bạn nghĩ là bạn không thể làm được.
- Eleanor Roosevelt

Branch Rickey đang tìm kiếm một người có nghị lực hơn người - người có đủ can đảm để không đánh trả; người có thể tập trung vào mục tiêu, chứ không phải là sự trả thù; và là người có thể chiến đấu vì sự tiến bộ, chứ không phải vì lợi nhuận. Rickey tìm kiếm ở khắp các quốc gia, từ Mỹ đến Cuba, Mexico, Puerto Rico, sang cả Venezuela, bằng sự kiên nhẫn hiếm có.

Rồi một ngày kia, Rickey đã tìm được người mà ông bấy lâu mong chờ. Ông gửi thư mời người đó đến Brooklyn. Rickey nghĩ ông sẽ nói với người được chọn đó rằng: "Họ sẽ không ngừng quấy nhiễu anh, thậm chí lăng mạ anh. Họ sẽ làm mọi cách hòng buộc anh phải phản ứng lại". Rickey muốn đảm bảo rằng người được chọn có đủ khả năng thực hiện nhiệm vụ ông giao. Nhiệm vụ này đòi hỏi "người đó phải đủ can đảm đối diện với sự bất công, ngược đãi, nhưng không có ý định trả thù. Mặt khác, người đó cũng phải có tinh thần đấu tranh. Khi cần, người đó phải dám gác lại mặc cảm tự ti để sẵn sàng tham gia vào đội ngũ những người đấu tranh vì lẽ phải, và chiến thắng của người đó không mang vị đắng của lòng oán hận".

Người được chọn

Jackie Robinson chính là người mà Branch Rickey tìm kiếm. Rickey là chủ tịch đội bóng chày chuyên nghiệp Brooklyn Dodgers. Robinson là cầu thủ của đội Kansas City Monarchs, một đội bóng chày chuyên nghiệp chơi ở giải Negro League.

Kế hoạch Branch Rickey đặt ra phá vỡ rào cản chủng tộc trong lĩnh vực bóng chày chuyên nghiệp và Jackie Robinson là cầu thủ được chọn.

Năm đầu tiên ở giải đấu, cuộc sống của Robinson quay cuồng trong vòng xoáy của sự ngược đãi, kỳ thị, bất công, đúng như Rickey đã dự đoán. Hàng triệu người liên kết lại với nhau để chống lại anh: các cổ động viên chế nhạo và la ó khi anh xuất hiện trên sân, các cầu thủ từ chối ra sân khi thấy tên anh trong danh sách

thi đấu, thậm chí họ lập tức bỏ ra ngoài mỗi khi anh bước vào phòng thay đồ, và khách sạn cũng không xếp phòng cho anh trong những chuyến lưu đấu. Nhiều người quá khích còn gửi thư đe dọa anh. Nhưng bỏ ngoài tai tất cả những chuyện đó, Jackie Robinson vẫn tập trung chơi bóng chày.
Robinson đã cam kết không trả đũa và anh tôn trọng cam kết đó. Anh vẫn đứng vững giữa bao thử thách. Sau này, Robinson đã viết lại về khoảng thời gian đầy khó khăn đó trong tập hồi ký I never had it made (Không có gì dành sẵn cho tôi).

Tôi có thể giơ đầu cho người ta đánh mà không hề phản kháng không? Tôi không biết liệu mình sẽ thực hiện điều đó như thế nào, nhưng tôi biết tôi nhất định sẽ làm được. Tôi phải làm điều đó vì nhiều lý do, vì giới trẻ da màu, vì mẹ tôi, vì Rae, vì chính tôi, và cả Branch Rickey nữa.

Những người đồng hành

Dù bạn là người mạnh mẽ, song vẫn có những lúc bạn phải cần đến sự ủng hộ tinh thần của người khác, những người sẵn sàng đứng ra bênh vực và giúp đỡ bạn. Nhất là khi số lượng “xe rác” lên đến hàng ngàn chiếc hay nhiều hơn nữa, bạn không thể một mình đương đầu với chúng.

Bên cạnh Robinson cũng có những người như thế. Vợ anh, Rachel, luôn hết lòng ủng hộ anh, Branch Rickey bênh vực anh và nhiều người khác cũng sẵn sàng đứng về phía anh. Con đường thật lắm gian nan, nhưng Robinson không hề đơn độc.

Pee Wee Reese, một cầu thủ bắt bóng tài năng, đã công khai đứng lên bênh vực Jackie Robinson. Lần đó, trong một trận đấu ở Boston, Robinson đang chơi ở chốt gôn số 2 thì nhìn thấy Pee Wee bị một nhóm cầu thủ khác đến gây sự. Robinson đã thuật lại chuyện này trong hồi ký của anh:

Họ liên tục chế nhạo Pee Wee vì anh ấy là người miền Nam và vì anh chơi bóng với một người da màu. Pee Wee không trả lời, thậm chí không thèm liếc về phía bọn họ. Anh ấy thản nhiên rời vị trí, tiến về phía tôi rồi anh đặt tay lên vai tôi và trò chuyện với tôi. Tôi cũng không nhớ anh ấy đã nói gì, bởi điều đáng nhớ nhất đối với tôi lúc đó chính là cử chỉ thân thiện của Pee Wee. Anh ấy còn khẳng khái

tuyên bố trước những kẻ quấy rối rằng: “*Này, cứ làm những gì mà các người muốn. Còn chúng tôi, chúng tôi tới đây để chơi bóng chày*”.

Reese đã đáp trả những “chiếc xe rác” bằng thái độ ôn hòa rồi mỉm cười chào tạm biệt chúng.

Jackie Robinson đã có một người đồng hành.
Reese hiểu rõ ẩn ý của Rickey khi mời Robinson về. Và họ đều biết rằng đội The Dodgers sẽ chiến thắng nếu các cầu thủ có thể bỏ qua những “chiếc xe rác” để tập trung năng lượng vào nhiệm vụ lớn nhất của mình.

Stanley Woodward, biên tập viên chuyên mục thể thao của tờ New York Herald Tribune, cũng lên tiếng bênh vực Robinson. Woodward đã khám phá ra âm mưu của đội Cardinals St.Louis khi đội này cố gắng dàn xếp một cuộc đình công vào thời điểm mang tính quyết định nhằm phản đối một trận đấu dự kiến có Robinson tham dự. Nếu anh ấy ra sân, đội Cardinals sẽ từ chối tham dự giải và hành động của họ sẽ kéo theo một loạt hoạt động chống đối của những kẻ muốn phá vỡ đội hình hợp nhất - đội hình thi đấu có cả cầu thủ da trắng và da màu.

Woodward không cho phép điều đó xảy ra. Bài viết của ông trên tờ New York Herald Tribune đã bóc trần âm mưu của đội Cardinals. Woodward có thể im lặng, nhưng ông đã chọn cách đấu tranh vì lẽ phải. Và Ford Frick - ủy viên Liên đoàn Bóng chày Quốc gia - cũng phản ứng mạnh mẽ khi nhận được thông tin về âm mưu của đội St.Louis. Ông cảnh báo đội bóng Cardinals rằng nếu họ thực hiện âm mưu chia rẽ đó, họ sẽ phải trả giá đắt.

Bất kỳ cầu thủ nào tham gia việc này cũng sẽ bị đình chỉ thi đấu. Tôi không quan tâm liệu điều đó có làm gián đoạn giải thi đấu bóng chày quốc gia trong 5 năm tới hay không. Đây là nước Mỹ, bất kỳ công dân nào trên đất nước này cũng có quyền chơi bóng chày. Liên đoàn bóng chày quốc gia sẽ ủng hộ Robinson đến cùng.

Cuộc đình công đã không xảy ra. Lập trường cứng rắn của Frick đã giúp ngăn chặn âm mưu xấu xa đó.

Jackie Robinson có thêm người ủng hộ.

Jackie Robinson thành công vì anh có đủ mạnh mẽ để không đánh trả. Nói cách khác, anh biết bỏ qua những "chiếc xe rác". Bên cạnh anh là Branch Rickey, Pee Wee Reese, Stanley Woodward, Ford Frick, và những con người can đảm khác - những người đã hành động theo những gì họ tin là đúng.

Còn bạn thì sao? Liệu bạn có giữ đúng cam kết khi những "chiếc xe rác" liên thủ với nhau cùng chống lại bạn không? Liệu bạn có thể toàn tâm toàn ý với mục tiêu của mình mà vượt qua những thách thức trong cuộc sống? Liệu bạn có đủ can đảm để trở thành một Branch Rickey, Pee Wee Reese, Stanley Woodward, hay Ford Frick trong cuộc đời của ai đó không?

Hãy nhớ rằng dù trong hoàn cảnh nào, bạn cũng vẫn có thể tìm ra cách hành xử khác. Chỉ cần bạn nhìn nhận lại vấn đề và suy nghĩ một cách thấu đáo hơn. Đừng để cho những "chiếc xe rác" kích động, lôi kéo bạn vào một cuộc chiến dai dẳng và vô bổ, rồi cuối cùng bạn lạc hướng khỏi mục tiêu của mình.

Chương 02

Cam kết thứ hai: Đừng Tự “Vấy Bẩn” Cuộc Sống Của Mình

Bài học thứ hai là không chỉ có người khác mang “rác rưởi” tới cuộc sống của chúng ta, mà chính chúng ta cũng tự “làm bẩn” cuộc sống của mình. Chỉ vì cứ mãi dằn vặt về những chuyện đã qua, hoặc lo lắng về những nỗi sợ hãi chỉ có trong tưởng tượng mà nhiều người đã tự tạo áp lực cho mình, chẳng khác nào dựng rào chắn tự ngăn mình đến với một cuộc sống hạnh phúc, viên mãn.

Vậy thì đã đến lúc chúng ta phải loại bỏ khả năng tác động của những tác nhân tiêu cực này.

Mỗi ngày là một ngày mới

Những sự kiện xảy ra trong cuộc sống của chúng ta thường được tái hiện lại trong tâm trí giống như những đoạn phim ngắn, đoạn này nối tiếp đoạn kia. Và con người thường lưu giữ trong ký ức nhiều đoạn phim về những “chiếc xe rác” ghi lại hình ảnh những người từng làm mình tổn thương, thất vọng hay tức giận. Nghĩa là người ta có xu hướng ghi nhớ những điều xấu xa, tồi tệ hơn là những chuyện tốt đẹp.

Chẳng thế mà trong một nghiên cứu khoa học mang tên Bad is stronger than Good (Cái xấu mạnh hơn cái tốt), nhà tâm lý học Roy Baumeister và đồng nghiệp tại trường Đại học Florida đã viết: *Những sự kiện tồi tệ có sức ảnh hưởng mạnh hơn so với những sự kiện tốt đẹp... Những suy nghĩ tiêu cực sẽ nhanh thành nếp và cũng khó thay đổi hơn những điều tích cực.*

Gánh nặng quá khứ

Những ký ức buồn bã khiến chúng ta luôn đắm chìm thất vọng, lo lắng và nghi ngờ. Khi trở về với những hồi ức đau buồn, chúng ta thường tự cho phép bản thân tìm kiếm lý lẽ, phân tích ý nghĩa, rồi suy diễn hệ quả theo hướng hoàn toàn không phản ánh đúng bản chất sự việc. Rồi chúng ta cảm thấy như mình vừa trải nghiệm nỗi đau đó lần nữa. Ruột gan ta thắt lại, hơi thở gấp gáp, toàn thân lạnh toát, đúng như những trải nghiệm thực tế khi sự việc lần đầu xảy ra.

Bây giờ, hãy nghĩ về một sự kiện tuyệt vời trong cuộc đời bạn, ví dụ như ngày bạn tốt nghiệp đại học, nhận tháng lương đầu tiên, hay bạn gặp tình yêu đầu đời của mình... Hãy nhắm mắt và hồi tưởng lại khoảnh khắc đó càng chi tiết càng tốt. Hãy dành một phút để tận hưởng ký ức đó.

Bạn cảm thấy thế nào? Ký ức đó có làm bạn mỉm cười, cười lên thành tiếng hay âm ỉ bên trong một niềm vui khó tả? Cảm giác khi bạn kết nối với ký ức tuyệt vời đó như thế nào?

Rõ ràng là nếu chúng ta có thể "nhấm nháp" những ký ức tốt đẹp thường xuyên hơn, chúng ta sẽ hạnh phúc hơn. Nhưng thách thức ở đây là tâm trí ta luôn có xu hướng nhớ lại những nỗi đau trong quá khứ, mà không tìm đến với những điều tốt đẹp. Hậu quả là hết "chiếc xe rác" này đến "chiếc xe rác" kia cứ nối đuôi nhau đi qua cuộc sống của chúng ta.

Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng trí nhớ của chúng ta thật ra chỉ là tập hợp những hồi ức gần nhất của một trải nghiệm nào đó. Trong cuốn sách Stumbling on Happiness (Rơi vào miền hạnh phúc), nhà tâm lý học Daniel Gilbert thuộc Đại học Harvard đã viết rằng ký ức không phải là một phóng viên hay một sử gia khách quan như chúng ta vẫn tưởng.

Việc nhớ lại một sự kiện trong quá khứ mang lại cho ta cảm giác giống như mở ra xem lại một bức tranh và khôi phục lại một câu chuyện đã cũ. Cảm xúc là một trong những vấn đề phức tạp nhất của bộ não. Trí nhớ không phải là một người ghi chép biết nghe lời để giữ lại những bản sao lưu đầy đủ từ những trải nghiệm, mà giống như một biên tập viên được toàn quyền tự quyết - nó chọn lọc và lưu lại những yếu tố quan trọng trong dòng chảy của những sự kiện đã diễn ra, sau đó sử dụng những yếu tố này để viết lại câu chuyện ban đầu theo nhiều hướng khác nhau mỗi lần chúng ta cần đọc lại.

Vì vậy, mỗi lần bạn hồi tưởng lại một sự kiện đã diễn ra trong cuộc đời mình, bạn không thể khôi phục lại nguyên vẹn với ký ức ban đầu, mà bạn chỉ đang nhắc đến ký ức mới nhất của chúng ta về sự kiện đó.

Về cơ bản, chúng ta ghi nhớ các sự kiện một cách chọn lọc và không thật chính xác. Chúng ta lưu lại cả ký ức tốt và xấu. Bộ não luôn tự động tìm cách giữ an toàn cho chúng ta. Thử thách đặt ra là bộ não của chúng ta có một hệ thống báo động quá nhạy cảm và thường phát ra những cảnh báo về những vấn đề không thật sự đáng lo ngại về thể chất cũng như tâm lý. Cơ chế hoạt động này của não dễ khiến con người tiến đến những liên tưởng sai lầm hay những kết luận lệch lạc. Kết quả là chúng ta phải đối phó với những báo động nhầm của não bộ.

Về cơ bản, những sự kiện đau buồn vẫn có thể để lại vết thương tâm lý kéo dài qua thời gian, ngay cả khi nguyên nhân khiến bạn lo lắng đã không tồn tại nữa.

Bạn có thể làm gì?
Trước tiên, bạn cần nhớ rằng, não bộ sẽ thường xuyên gửi đi những tín hiệu cảnh báo từ tiềm thức của bạn, gần như mỗi ngày.

Thứ hai, bạn phải hiểu rằng phản ứng cảm tính ban đầu của bạn về những tín hiệu cảnh báo đó có thể bị kích hoạt một cách vô thức, khi bộ não kết nối những ký ức của bạn với khuynh hướng tự phòng vệ. Mỗi ngày, bộ não tự động sản sinh ra hàng nghìn suy nghĩ và hình ảnh, thường là theo cách liên tưởng ngẫu nhiên. Những suy nghĩ, hình ảnh bị kẹt lại là những gì đặc biệt làm ta chú ý, những gì mà ta cố gắng kìm nén hoặc chối bỏ.

Điểm thứ ba, cũng là điểm cuối cùng, bạn cần hiểu rằng bạn không nên bám lấy những ký ức tiêu cực này. Bạn không cần nghiền ngẫm, phân tích những vấn đề khó chịu mà bạn phải đối mặt trong cuộc sống.

Ba giải pháp này sẽ mở cánh cửa tới hạnh phúc, giải phóng chúng ta khỏi những “chiếc xe rác” trong quá khứ.

Bạn không cần trốn tránh những ký ức tồi tệ hay kìm nén những suy nghĩ tiêu cực mỗi khi chúng xuất hiện, bạn chỉ cần mỉm cười vẫy chào nó rồi bước tiếp con đường bạn đang đi. Đừng để những ký ức đau buồn làm giảm lòng tin của bạn vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống.

Học cách sống trong hiện tại

Cách duy nhất để cảm thấy hạnh phúc là đừng quá tham vọng.
- Epictetus

Chắc chắn mỗi chúng ta đều dành thời gian để nghĩ về tương lai, về những mục tiêu đã đề ra và sẵn sàng đối mặt với những chướng ngại vật có thể xuất hiện bất cứ lúc nào. Thậm chí, người ta còn xem xét đến hậu quả tồi tệ nhất có thể xảy ra từ những hành động của mình. Lên kế hoạch cho tương lai là điều nên làm, tuy nhiên việc ngẫm nghĩ về khả năng xuất hiện của một "chiếc xe rác" sẽ không mang lại lợi ích gì cả, mà chỉ khiến bạn không thể tận hưởng trọn vẹn niềm vui trong hiện tại và quên việc lập kế hoạch cho ngày mai.

Khi đề cập đến mức độ nguy hiểm của các suy nghĩ tiêu cực, hai nhà tâm lý học Karen Reivich và Andrew Shatte đã viết trong cuốn The Resilience Factor (Nhân to đàn hồi):

Nhiều người trong chúng ta có xu hướng nghiêm trọng hóa vấn đề - họ cứ chăm chăm nhìn vào những khó khăn hiện tại để từ đó vẽ nên một viễn cảnh đầy bất hạnh cho chuỗi ngày sắp tới của mình.

Reivich và Shatte đã phác thảo một phương pháp gồm năm bước để chống lại những suy nghĩ tiêu cực, cụ thể là:

1. Xác định rõ khó khăn của bạn và những tình huống bất lợi mà bạn tin là sẽ xảy ra.
2. Đánh giá khả năng xảy ra của mỗi sự kiện trong số đó. Bạn sẽ nhận thấy sự khác biệt giữa thực tế và sự tưởng tượng của bạn.
3. Tiếp đó, hãy nghĩ đến viễn cảnh có lợi nhất có thể, tức là những ước muốn có cơ sở thực tế chứ không phải là ước muốn viển vông. Và bạn sẽ muốn phá vỡ những suy nghĩ trì trệ trước đây của mình.
4. Bây giờ bạn đã hình dung ra mọi khả năng và tình huống có thể xảy đến, cả tình huống tốt nhất lẫn xấu nhất. Tiếp theo, hãy tự hỏi tình huống nào là sát với thực tế nhất và có khả năng xảy ra nhất.
5. Sau đó, hãy tìm giải pháp để khắc phục tình huống bạn vừa hình dung ở trên.

Hãy nhớ rằng chúng ta không thể tránh được những sự việc khiến ta phiền muộn, buồn bã hay thất vọng - đó là một phần của cuộc sống. Quan trọng là bạn đừng để những suy nghĩ tiêu cực đó làm tiêu tốn thời gian và năng lượng của bạn.

Chương 03

Cam kết thứ ba: Đừng Biến Mình Thành "Chiếc Xe Rác"
Thông điệp này như một hồi chuông cảnh tỉnh dành cho mọi người: Tất cả chúng ta đều có thể dễ dàng biến thành "chiếc xe rác", lúc này hay lúc khác.

Điều đó xảy ra khi chúng ta ôm giữ trong lòng nỗi tức giận, thất vọng, lo lắng, oán hờn. Đến khi "cái gánh" đó trở nên quá nặng nề, chúng ta ắt phải phát tán "rác" ra môi trường xung quanh như một cách để tự giải thoát.

Báo thù là việc làm vô nghĩa
Nhiều người dành cả đời mình để cố gắng trả thù những "chiếc xe rác". Họ cảm thấy bị sỉ nhục, bị thách thức. Chỉ cần một hành động nào đó không như ý là họ sẽ tìm cách "trả miếng" ngay. Hành động trả thù, hay mới chỉ là ý định trả thù, là nguyên nhân gây ra các bệnh tim mạch. Trong một nghiên cứu, 255 sinh viên y khoa đã tiến hành thử nghiệm kéo dài 25 năm trên chính bản thân họ để đo lường mức độ chống đối. Kết quả là những người có hành vi phản kháng mạnh có khả năng mắc bệnh tim cao gấp năm lần so với những người biết kiềm chế hơn. Một nghiên cứu khác cho thấy, những người có nguy cơ mắc bệnh tim là những người có giọng nói to, ít kiên nhẫn, hấp tấp và dễ nổi nóng.

Hiểm họa trên đường phố
Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người lái xe trong tâm trạng chịu nhiều áp lực có khả năng gây ra tai nạn chết người cao hơn gấp năm lần so với người bình thường. Chỉ cần lái xe trên đường cao tốc vài ngày liên tục, bạn sẽ được chứng kiến cách người ta "dạy" nhau về luật lái xe. Một số người tỏ ra bất mãn nếu có chiếc xe khác qua mặt họ. Một số khác quá nhạy cảm với những vụ va quệt nhỏ trong quá trình lưu thông. Nếu thấy có người vượt lên mà không bật đèn xin đường, họ sẽ bấm còi inh ỏi, đuổi theo sát đuôi xe kẻ kia, chửi bới điên cuồng hay có những hành vi gây hấn khác.

Hiện tượng tâm lý này có tên gọi là "xung đột hoán đổi". Hiểu một cách đơn giản, xung đột hoán đổi là trút hết sự thất vọng, bực tức của mình vào người khác, tương tự như ý nghĩa của câu tục ngữ "Giận cá, chém thớt".

Với những người có xu hướng kìm nén tâm trạng tiêu cực thì một nguyên cớ nhỏ cũng có thể châm ngòi cho cơn thịnh nộ dữ dội. Ngược lại, những người biết cách đẩy lùi ảnh hưởng tiêu cực trong cuộc sống thì dễ dàng bỏ qua các phiền phức nhỏ nhặt, và nhờ đó mà họ có cuộc sống hạnh phúc hơn.

Thói quen nguy hiểm

Việc tự "gặm nhấm" nỗi đau chỉ làm chúng ta càng thêm đau đớn. Mỗi lần như thế, chúng ta lại làm trầm trọng hơn những vết thương người khác gây ra, khiến cuộc sống của chúng ta ngày càng lún sâu trong cảm giác tức giận, và hậu quả là chúng ta sẽ luôn giữ thái độ "Ăn miếng, trả miếng".

Khi bạn coi sự trả thù là mục tiêu sống nghĩa là bạn đang gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến hạnh phúc, sức khỏe, và thậm chí là sự an toàn của mọi người, trong đó có cả chính bạn.

Nói cách khác, nếu không biết bỏ qua những "chiếc xe rác", bạn sẽ đặt người khác và chính mình vào vòng nguy hiểm.

Lòng bao dung

Lòng bao dung không phải là hành động đột xuất. Đó là thái độ sống.
- Martin Luther King, Jr.

Tôi dậy sớm để kịp chuyến bay lúc 7 giờ. Tôi rất mệt vì tối hôm trước phải thức khuya để chuẩn bị một loạt bài báo cáo cho cuộc họp hôm sau.

Tại thời điểm đó, tôi đang làm việc cho Yahoo!. Ở sân bay, tôi gặp hai đồng nghiệp và mua cho mỗi người một cốc cà phê. Sau khi lên máy bay, tôi đặt cốc cà phê xuống rồi nhấc chiếc vali để lên ngăn hành lý phía trên.

Tôi và các đồng nghiệp tranh thủ khoảng thời gian bay để xem lại tập tài liệu mang theo. Máy bay hạ cánh, mọi người lục tục đứng lên rồi chen chúc nhau ở cửa ra. Bỗng có một tiếng đàn ông hét lên: "Ai giở trò thế này?". Tôi nhìn quanh và thấy một người đàn ông to lớn đứng ngay cạnh lối đi. Mọi người xung quanh dạt cả ra.

Ông ta gầm gừ: “Gã chết tiệt nào làm đổ cà phê ra áo khoác của tôi đây?”. Tôi giật mình. Cốc cà phê của tôi đâu rồi? Tôi không thấy đâu cả. Nhìn lại đám đông nhốn nháo, tôi thấy người đàn ông đó vẫn vừa chửi bới om sòm, vừa cầm chiếc áo khoác dính cà phê lem nhem, còn tay kia cầm một chiếc cốc không. Tôi nhận ra ngay cốc cà phê của mình. Tôi chính là thủ phạm mà ông ta đang tìm kiếm. Khi đặt chiếc vali lên ngăn để đồ phía trên, tôi đã tiện tay đặt cốc cà phê ngay bên cạnh, và rồi quên mất, nên nó bị đổ và làm bẩn chiếc áo kia. Thật chả ra sao cả!

Tôi lập tức lên tiếng: “Thưa ông, tôi thành thật xin lỗi. Cốc cà phê đó là của tôi”.

Người đàn ông bước về phía tôi. Mặt ông ta đỏ lên và trông điệu bộ như thể ông ta sắp đánh tôi vậy. “Đồ ngu”, ông ta rít lên qua kẽ răng. Tôi vội nói: “Tôi xin gửi ông tiền giặt áo. Để tôi liên hệ xem dưới sân bay có dịch vụ giặt khô không. Hay để tôi mua đền ông chiếc áo khác. Tất cả là do tôi bất cẩn. Một lần nữa, thật lòng xin lỗi ông”.

Người đàn ông không chấp nhận bất kỳ lời đề nghị nào của tôi. Những hành khách khác nhanh chóng rời khỏi máy bay. Chắc họ cũng muốn tránh xa vụ rắc rối này càng nhanh càng tốt.

Ông ta yêu cầu: “Đưa cho tôi danh thiếp của anh”.
Tôi mở ví và đưa danh thiếp cho ông ta.

“Tôi sẽ tố cáo anh với giám đốc của anh. Anh cứ đợi đấy”. Nói rồi, ông ta bước qua mặt tôi, rời khỏi máy bay, miệng vẫn lầm bầm chửi rủa.

Quả là tôi đã sai. Người đàn ông đó có lý do chính đáng để bực mình. Trông bề ngoài, tôi có thể đoán rằng ông ta đang trên đường đến dự một cuộc họp quan trọng, vậy mà chiếc áo khoác của ông ta lại bị dính cà phê. Tôi là một “chiếc xe rác” cản đường ông ta. Tôi đã đề nghị được sửa chữa những gì tôi đã gây ra. Đó là cách duy nhất tôi có thể làm để chuộc lỗi.

Một câu chuyện khác
Lần ấy, tôi ngồi trong một quán cà phê để đọc lại bản biên tập cuốn sách này. Một người khách trẻ tuổi khi đứng lên đã vô ý để rơi cả cốc cà phê xuống sàn. Cà phê bắn tung tóe, văng cả vào quần và túi xách của một thương gia ngồi ngay bàn bên cạnh. Ông giật mình, vội đứng lên. Một bên ống quần của ông bị ướt, túi xách cũng vậy. Chàng thanh niên vô cùng bối rối. Anh lúng túng xin lỗi vị khách kia. Người thương gia mỉm cười độ lượng và nói: “Ít nhất thì tôi cũng thích mùi cà phê”. Cả hai cùng phá lên cười, rồi mỗi người cầm một vài tờ giấy ăn và bắt đầu lau dọn chỗ cà phê bị đổ.

Lựa chọn cách phản ứng

Mặc dù cả hai trường hợp trên đều liên quan đến cốc cà phê bị đổ, nhưng cách phản ứng của người trong cuộc lại hoàn toàn khác nhau. Điều tôi muốn nói ở đây là dù bạn là người gây lỗi hay bạn là người vô tình gánh hậu quả từ sai phạm của người khác, bạn vẫn có toàn quyền quyết định cách phản ứng của mình.

Cuộc sống luôn chuyển động. Cách bạn kết luận về một sự việc sẽ chi phối cách phản ứng của bạn với sự việc tiếp theo. Cách bạn đối xử với một người sẽ chi phối cách ứng xử của người đó với người khác nữa. Cứ thế, nguồn năng lượng - cả tích cực lẫn tiêu cực - sẽ lan truyền từ người này sang người khác. Khi bạn tha thứ lỗi lầm của một ai đó, bạn đã tạo ra một làn sóng những cảm xúc tốt đẹp. Khi bạn trừng phạt họ bằng lời nói và hành động, bạn đã nhân rộng những cảm giác tiêu cực.
Các nhà tâm lý đã khẳng định rằng khi con người biết cách bao dung hơn, sức khỏe và chất lượng cuộc sống của họ được tăng lên đáng kể. Trải nghiệm của lòng bao dung không chỉ là việc được trút bỏ gánh nặng, mà còn là cảm giác đầy hân hoan khi giải quyết được một vấn đề. Đột nhiên, phản ứng “đối đầu” được thay thế bởi cảm giác bình yên, như khi bạn đứng trước một đồng cỏ xanh mướt hay mặt hồ tĩnh lặng.

Bạn có thể chọn cách thể hiện lòng bao dung như vị thương gia trong câu chuyện thứ hai hay phán xét một cách khắc nghiệt như vị hành khách bay cùng chuyến với tôi. Điều đó phụ thuộc vào bạn.

Chương 04

Cam kết thứ tư: Giúp Người Khác Thôi "Xả Rác"

Phần lớn những cuộc đụng độ với "xe rác" chỉ diễn ra trong phút chốc, nhưng trong một số trường hợp, chúng ta phải học cách làm việc và thậm chí là sống cùng với chúng. Đó là khi những người thân yêu của ta - bố mẹ, bạn đời, cộng sự, bạn cùng phòng, sếp, khách hàng hay đồng nghiệp - chính là "chiếc xe rác".

Chúng ta không thể áp dụng bài học mỉm cười, vẫy chào, nói lời chúc tốt lành với "xe rác", rồi bỏ đi. Đôi lúc, bạn có thể cảm thấy bế tắc.

Trong trường hợp đó, nhiệm vụ của chúng ta là tìm cách sống hòa hợp với họ. Chúng ta phải giúp những người có ý nghĩa quan trọng đối với cuộc đời mình chấm dứt lối hành xử của "chiếc xe rác", đồng thời khuyến khích họ phát huy khả năng tốt nhất của mình.

Quy tắc giao tiếp với "chiếc xe rác"

Mọi vẻ đẹp đều được trân trọng bởi những người có khả năng cảm nhận cái đẹp, và bản thân cảm nhận đó đã là một điều thú vị.
- Abu Hamid Al-Ghazali

Những người hành động giống "chiếc xe rác" thường để cho các suy nghĩ tiêu cực chắn ngang tầm nhìn của họ, làm che khuất những điều tốt đẹp ẩn sâu bên trong tâm hồn. Tuy nhiên, không phải lúc nào những người này cũng mang tâm trạng tiêu cực. Nếu chú ý, bạn sẽ nhận ra rằng đôi lúc họ cũng có những hành động rất đáng yêu. Đó chính là cơ hội để bạn tiếp cận với họ. Nhiệm vụ của bạn lúc này là tìm hiểu và khám phá những giá trị tốt đẹp của những "chiếc xe rác thân yêu" đó. Hãy nói với họ về cảm nhận của bạn trước những phẩm chất tốt đẹp ở họ. Hãy bày tỏ sự quan tâm chân thành của bạn đối với họ, và thể hiện rằng bạn luôn yêu quý và trân trọng họ.

Khi tập trung vào mặt tích cực của người khác, bạn có thể giúp họ nhìn nhận cuộc sống dưới một góc độ mới mẻ và lạc quan hơn. Làm được như vậy nghĩa là bạn đã tiếp thêm năng lượng để nuôi dưỡng những hạt mầm tốt đẹp trong con người họ. Tình yêu thương và sự quan tâm của bạn có thể sẽ khiến họ thay đổi.

Chọn đúng thời điểm

Nếu bạn có thành kiến với một ai đó, bạn nên tìm hiểu về họ kỹ hơn.
- Abraham Lincoln

Thời học đại học, tôi từng thực tập hè tại bộ phận quản lý giấy của công ty Procter and Gamble (P&G). Công việc của tôi là đảm bảo cho các cửa hàng tạp hóa trên tuyến của tôi luôn được cung ứng đầy đủ các loại sản phẩm khăn lau, giấy vệ sinh, tã giấy.

Mỗi tuần, tôi phải tìm kiếm thêm những cách thức mới để gia tăng lượng hàng bán ra. Thỉnh thoảng, tôi đề nghị các siêu thị dành thêm kệ trống để trưng bày sản phẩm của chúng tôi. Tôi cũng yêu cầu cửa hàng trưng bày một lượng lớn sản phẩm thuộc chương trình ưu đãi đặc biệt của P&G dọc các lối đi.

Lúc này, khả năng xây dựng mối quan hệ với người quản lý là yếu tố quyết định sự thành bại cho kỳ thực tập của tôi. Tôi phải thuyết phục người quản lý cửa hàng chấp thuận các yêu cầu của hãng, cũng như các ý tưởng bán hàng của tôi. Là một thực tập sinh, tôi còn phải học hỏi rất nhiều điều. Song song với việc tích lũy kinh nghiệm từ môi trường thực tế, tôi còn hoàn thành tốt nhiệm vụ tại chuỗi cửa hàng thuộc tuyến của tôi. Nói chung, quan hệ của tôi với những người quản lý khá tốt, ngoại trừ một người.

Người quản lý ở cửa hàng số 10

Người quản lý ở cửa hàng số 10 tỏ ý không muốn hợp tác. Ông ta tìm mọi cách tránh mặt tôi. Ngày đầu tiên, khi tôi một mình đến cửa hàng của ông, ông nhìn tôi, rồi quay lưng đi ra phía sau các quầy hàng. Tôi nghe ông nói với viên trợ lý: “Nói với thằng nhóc đó là tôi sẽ bận họp cả tuần”. Một lần khác, tôi chủ động tiến về phía ông. Trước khi tôi kịp mở lời, ông đi lướt qua tôi nhưng vờ như không không thấy. Mấy tuần tiếp theo, ông vẫn không cho tôi cơ hội tiếp cận ông.

Mỗi lần ghé vào cửa hàng đó, tôi chỉ ước mình có thể tránh mặt ông. Nhưng trách nhiệm của tôi là phải nói chuyện được với người quản lý của tất cả cửa hàng. Tôi không còn lựa chọn nào khác. Tôi hiểu rằng mình không thể tiếp tục công việc này nếu không vượt qua “cửa ải” đó.

Một tuần nữa trôi qua, tôi trở lại cửa hang số 10. Như mọi lần, việc tìm cách bắt chuyện với người chủ cửa hàng khiến tôi lo lắng. Nhưng tôi biết mình phải làm được việc này. Tôi đảo mắt quanh quất tìm ông.

Tuần đó, hãng tung ra một chương trình đặc biệt cho sản phẩm giấy vệ sinh. Nhiệm vụ của tôi là thuyết phục ông dành không gian đủ lớn trong cửa hàng để trưng bày sản phẩm nhằm đáp ứng được kỳ vọng về doanh số bán ra của chúng tôi. Tôi đi khắp các gian hàng tìm ông mà không thấy. Thì ra ông đang trao đổi với một khách hàng ngay tại dãy trưng bày sản phẩm của công ty tôi. Ông đang đứng quay lưng về phía tôi. Tôi ý tứ đứng lại ở cuối dãy chờ ông.

Điều chưa biết

Trong thời gian chờ đợi, tôi tranh thủ quan sát cách người quản lý giải thích với khách hàng về một trong các sản phẩm của chúng tôi. Tôi chợt nhận ra rằng người quản lý cửa hàng số 10 rất thân thiện và nhiệt tình với khách hàng - đây là một khía cạnh khác trong con người ông mà tôi chưa từng biết đến. Trước đó, tôi vẫn cho rằng ông là một “chiếc xe rác” thực sự.

Lát sau, người khách bỏ hàng vào xe đẩy, cảm ơn rồi bước sang quầy bên cạnh. Tôi tiến đến bên cạnh vừa lúc ông quay lại. Không bỏ lỡ cơ hội, tôi nói ngay: “Tôi vừa chứng kiến ông nói chuyện với vị khách hàng kia. Tôi thấy ông rất quan tâm đến cửa hàng của mình. Tôi biết ông vốn chỉ coi tôi như một kẻ làm vướng chân, làm mất thì giờ của ông. Vậy nên tôi cam kết với ông rằng tôi sẽ làm mọi việc - từ dỡ thùng hàng, xếp sản phẩm lên giá đến sắp đặt, trưng bày. Để công việc kinh doanh của ông thuận lợi hơn, tôi cũng sẽ chăm sóc khách hàng của ông thật chu đáo. Chỉ cần cho tôi một cơ hội, tôi sẽ chứng minh với ông điều đó”.

Người quản lý im lặng nghe tôi trình bày. Chờ tôi nói xong, ông mới lên tiếng: “Hầu hết sinh viên đến đây đều không quan tâm đến cửa hàng này, kể cả ông chủ của nó — là tôi đây. Tôi biết tổng là các sinh viên thực tập hè chỉ cần vài dòng nhận xét trong bản lý lịch và một con dấu xác nhận để mang về trường. Cậu thì khác. Tôi đánh

giá cao thái độ làm việc của cậu. Giờ thì hãy lấy hàng trong thùng ra và thực hiện như những gì cậu vừa nói đi”.

Một mối quan hệ tốt đẹp hơn

Tôi đã không bỏ lỡ “cơ hội vàng” này để trình bày quan điểm với người quản lý cửa hàng số 10. Tôi nói với ông những điều tốt đẹp tôi cảm nhận được về ông và thể hiện thiện chí của tôi. Sau đó, tôi nỗ lực làm đúng cam kết của mình. Chúng tôi đã phối hợp với nhau rất ăn ý trong công việc ở đây. Trong mùa hè ấy, cửa hàng ông đã đặt mua lượng hàng nhiều hơn bất cứ cửa hàng nào khác trên toàn tuyến do tôi phụ trách.

Có lẽ bạn cũng từng có kinh nghiệm làm việc với những người được cho là khó tính như người quản lý cửa hàng số 10 trong câu chuyện của tôi. Rõ ràng là thật không dễ mà có được mối quan hệ hòa hợp với những người như thế. Tuy nhiên, nếu đó là những người có ý nghĩa quan trọng trong cuộc sống của bạn, bạn phải bằng mọi cách cải thiện mối quan hệ đó.

Chương 05

Cam kết thứ năm: Cuộc Sống Không Có "Xe Rác"

Đừng mất công tranh cãi người tốt phải là người như thế nào, mà hãy trở thành một trong số đó.
- Marcus Aurelius Antoninus Augustus

Hãy để cam kết này thấm nhuần trong con người bạn, trở thành phản xạ bản năng trong mọi hành vi ứng xử của bạn. Mỗi ngày. Chúng ta hãy cam kết tạo dựng một cuộc sống không có "xe rác" và cùng tôn trọng cam kết đó.

Sức mạnh của lòng biết ơn

Năng lượng tồn tại và tác động đến mọi sự vật trên trái đất. Dù bạn cho đó là sức mạnh của Thượng Đế, của các thế lực siêu nhiên, của quỷ dữ, hay chính là bản thể của mỗi con người, thì năng lượng đó vẫn tồn tại.

Khi bạn hướng đến những điều tốt đẹp trong cuộc sống, bày tỏ lòng biết ơn, khi bạn có niềm tin, lòng nhân hậu, và khi bạn chia sẻ thái độ sống tích cực, lạc quan với những người khác, nghĩa là bạn đang cho và nhận năng lượng đó - năng lượng mà tôi gọi là "lòng biết ơn".

Ngược lại, khi tâm trí bạn quẩn quanh với những điều tồi tệ, hành xử nóng vội, bạn nuôi tính đố kỵ, thường xuyên phàn nàn, chỉ trích, suy nghĩ bi quan, nghĩa là bạn đang phát tán một dạng năng lượng khác. Khi đó, cuộc sống của bạn bị vướng vào vùng ảnh hưởng của thứ năng lượng mà tôi gọi là "rác rưởi".

Khi bạn ở trong vòng ảnh hưởng của những điều tồi tệ, bạn cảm thấy tự mãn và tin rằng có gì đó không ổn với thế giới bên ngoài phạm vi ảnh hưởng của bạn. Những người khác đều sai lầm. Tất cả những thứ khác đều có vấn đề. Điểm mấu chốt là đừng để người khác lôi kéo bạn vào những suy nghĩ tiêu cực, cách hành xử tồi tệ. Hãy tỉnh táo để nhận ra cái bẫy bạn đang vướng vào và sau đó nhanh chóng thoát ra khỏi đó.

Mỗi ngày sống đều mở ra cho bạn hai lựa chọn: sống trong vòng ảnh hưởng của lòng biết ơn hay trong vòng ảnh hưởng của "rác

rưởi”. Có những hấp lực mạnh mẽ sẽ cuốn bạn đến gần hai lựa chọn trên.

Chọn cách sống nào là hoàn toàn phụ thuộc vào bạn.

Ảnh hưởng dây chuyền

Một buổi sáng cách đây vài năm, tôi đụng phải một “chiếc xe rác” ngay tại nơi làm việc. Sự cố này khiến tâm trạng tôi trở nên nặng nề suốt cả ngày hôm đó. Kế hoạch trong ngày của tôi đã bị hoãn lại và tôi phải mất nhiều thời gian hơn bình thường để tìm ra các giải pháp cho công việc thường nhật. Tôi bực bội, cáu kỉnh với mọi người. Đến 3 giờ 10 phút chiều, tôi chợt nhớ ra phải đến trại hè tham dự buổi trình diễn của con gái lớn, Eliana, lúc đó mới lên bốn tuổi. Tôi đã hứa với Eliana là sẽ đến dự cùng vợ tôi và em gái nó là Ariela. Từ chỗ tôi đến trại hè phải mất 30 phút lái xe, trong khi chỉ còn 20 phút nữa là bắt đầu buổi trình diễn của Eliana.

Tôi bỏ hết mọi việc ở văn phòng, lao ra bãi đậu xe và phóng như bay trên đường. Tôi lạng lách, liên tục bấm còi, vượt qua đèn vàng. Mỗi tín hiệu đèn đỏ hay bất cứ tay lái nào chạy trước xe tôi tỏ ra chậm chạp đều khiến tôi nổi nóng. Tôi vừa quan sát đường, vừa liếc đồng hồ và không ngớt càu nhàu: “Làm sao mình lại quên khuấy mất việc quan trọng này chứ?”.

Khi đến nơi, tôi lại phải lượn mấy vòng quanh bãi xe đông đúc để tìm chỗ trống. Rốt cuộc, tôi cũng tìm được một chỗ đậu ở một góc rất xa. Tôi vội vàng khóa xe rồi chạy như bay tới hội trường. Nhưng tôi vẫn đến muộn 9 phút và không kịp có mặt trong giây phút con gái tôi trông đợi tôi nhất. Chưa kể trên đường đi đến chỗ ngồi của mình trong hội trường, tôi đã che khuất tầm nhìn của nhiều khán giả, thậm chí giẫm cả lên chân họ.

Trở thành một “chiếc xe rác”

Trên đường đi làm vào sáng hôm sau, tôi cứ miên man suy nghĩ về chuyện đó. Làm sao tôi lại để lỡ giây phút quan trọng ấy, khi Eliana rất cần sự có mặt của tôi? Vì lẽ gì cơ chứ? Cuối cùng thì tôi cũng hiểu: Tôi đã trở thành một “chiếc xe rác” ngay từ khi tôi để cho một “chiếc xe rác” khác “làm bẩn” tâm trạng của tôi. Tôi là một “chiếc xe rác” khi để Dawn và Ariela phải ngồi chờ. Tôi là một “chiếc xe rác” khi giẫm lên chân người khác trong hội trường. Điều tồi tệ

nhất là tôi đã bỏ lỡ cơ hội chia sẻ thời điểm có ý nghĩa đặc biệt đối với con gái tôi.

Tôi đã nhận lấy “rác rưởi” của người khác và phát tán ra xung quanh, thậm chí cho cả những người tôi yêu thương nhất. Tôi vẫn tự hào cho rằng mình đã biết mọi điều về “chiếc xe rác”, nhưng không hiểu sao tôi vẫn phạm luật.

Lời cam kết nói Không với “xe rác”!
Giờ thì tôi đã hiểu rằng phải thực hiện một cam kết với chính mình. Tôi sẽ không để người khác “xả rác” lên mình, đồng thời ngừng ngay việc xả rác lên người khác. Nhờ việc tuân thủ cam kết đó mà tôi có thể nhận ra khi nào mình đang vượt quá giới hạn để kịp thời điều chỉnh hành vi của bản thân.

Tôi không chấp nhận rác rưởi trong cuộc sống của mình.
Khi gặp phải những chiếc xe rác, tôi không chịu đựng.
Tôi chỉ mỉm cười, vẫy chào, chúc tốt lành và tiếp tục tiến lên.
Và tôi không ném rác rưởi vào những người khác.
Tôi không phải là chiếc xe rác!
Tôi không chấp nhận rác rưởi trong cuộc sống của mình!

Tôi đọc to lời cam kết đó. Tôi chia sẻ nó với cha mẹ, bạn bè, người thân và đồng nghiệp. Tôi dán thông điệp này cạnh bàn làm việc và trên tường của văn phòng.

Sau đó, tôi áp dụng lời cam kết này vào cuộc sống của mình. Mỗi khi bắt gặp những “chiếc xe rác” chắn ngang lối đi, hay khi chợt nhận ra mình đang mang tâm trạng tồi tệ, dù ở nơi làm việc hay ở nhà, tôi liền tự nhủ: “Tôi không ném rác rưởi vào những người khác” hay “Tôi không phải là một chiếc xe rác”. Và tôi luôn nhắc nhở mình rằng: “Tôi không muốn là một chiếc xe rác.”
Tôi nhận ra những thói quen và quyết định tiêu cực đã biến tôi thành một “chiếc xe rác”, hậu quả là tôi đã làm tổn thương chính mình và cả những người khác. Chính vì thế mà tôi cần phải viết ra lời cam kết này.

Khi tôn trọng cam kết của mình, bạn sẽ cảm nhận được nhiều niềm vui và hạnh phúc hơn. Không còn bị đè nặng bởi những thứ “rác rưởi” xấu xa kia, bạn trở nên tự do. Để tận hưởng cuộc sống từng ngày. Để yêu thương và chăm sóc những người thực sự có ý nghĩa với bạn. Và để tập trung vào những mục tiêu quan trọng trong đời bạn.

Chương 06

Cam kết thứ sáu: Xây Dựng Một Gia Đình Không Có "Xe Rác"
Đến một ngày bạn sẽ nhận ra sự biến đổi sâu sắc trong cuộc sống của bạn, kể từ khi thực hiện theo cam kết nói không với "xe rác".

Chính những cam kết của bạn đã giúp bạn vượt qua những thăng trầm trong cuộc sống, cảm nhận trọn vẹn hơn ý nghĩa của cuộc đời và mang thêm hạnh phúc, niềm vui cho những người thân yêu.

Quy tắc trong gia đình

Dù là người nông dân hay bậc vua chúa, người hạnh phúc nhất là người tìm được bình yên trong chính ngôi nhà của mình.
-Johann Wolfgang von Goethe

Tôi lớn lên trong một gia đình không có những "chiếc xe rác". Bà và mẹ tôi thường xuyên nhắc nhở con cháu trong nhà là phải biết kiềm chế bản thân. Chúng tôi có thể trình bày ý kiến về bất cứ điều gì, nhưng không được phép tỏ ra hỗn hào hay bất kính. Tức giận không phải là một lựa chọn hay. Bà đã dạy tôi bài học đó từ khi tôi chín tuổi. Câu chuyện thế này.

Một ngày mùa đông ở Mihvaukee, tôi cùng với ông bà, cha mẹ và em trai đang rời khỏi Trung tâm thương mại Northridge sau khi xem xong một bộ phim hấp dẫn. Vì một chuyện gì đó mà đến nay tôi không nhớ rõ, tôi rất giận cha tôi. Giống như những đứa trẻ khác ở độ tuổi lên chín, tôi đã thể hiện sự chống đối bằng cách không nói chuyện với ông nữa.

Hôm đó tuyết rơi nhiều và nhiệt độ xuống dưới 0 độ C. Cha bảo chúng tôi đứng đợi bên trong trung tâm thương mại để ông ra nổ máy xe rồi sẽ quay vào đón mọi người.

Tranh thủ khoảng thời gian đó, bà tôi đến bên tôi và bảo: "Bà không biết tại sao cháu lại giận cha cháu. Nhưng cha rất yêu cháu và cháu cũng yêu cha. Hãy ôm và hôn cha trước khi đi ngủ nhé". Bà kéo tôi lại gần và nói thêm: "Hãy nói với cha cháu rằng cháu yêu cha. Cháu sẽ không bao giờ biết khi nào Chúa trời sẽ mang cha cháu đi xa đâu".

Tôi thắt lòng khi nghe bà nói câu ấy. Chưa bao giờ tôi nghĩ rằng một ngày nào đó tôi sẽ mất cha. Những lời nói của bà khắc sâu vào tâm trí tôi kể từ lúc đó: "Cháu sẽ không bao giờ biết khi nào Chúa trời sẽ mang cha cháu đi xa đâu".

Cũng từ hôm đó, tôi đã ý thức được tầm quan trọng của việc tuân theo các quy tắc trong gia đình mình. Không nhất thiết phải thảo luận về những nguyên nhân gây bất hòa ngay lúc sự việc vừa xảy ra, nhưng phải đảm bảo rằng mọi khúc mắc đều được giải tỏa trước khi ai đó ra khỏi nhà, hay với một đứa trẻ là trước khi đi ngủ.

Lan tỏa niềm vui

Một khi bạn đã cam kết nói không với "xe rác", bạn hãy vận động những người khác cùng làm theo bạn. Bạn phải trở thành chỗ dựa đáng tin cậy cho cha mẹ, bạn đời và con cái trong những lúc họ cần được nâng đỡ, và ngược lại. Trong một gia đình không có những "chiếc xe rác", mọi người sẽ tập trung quan tâm, giúp đỡ lẫn nhau, tình yêu thương và không khí yên bình lập tức sẽ lan ra. Khi bạn biết nhận thức được giá trị tốt đẹp của từng thành viên trong gia đình, hiểu được ý nghĩa của những mối quan hệ, biết trân trọng khoảng thời gian được ở cạnh những người thân yêu, cuộc sống của bạn sẽ hạnh phúc hơn gấp nhiều lần.

Tâm sự chứ không trút rác

Đừng tự biện hộ rằng tình bạn cho phép bạn nói hết những điều phiền muộn. Bạn càng thân thiết với một người thì bạn lại càng phải tỏ ra lịch sự và nhã nhặn với người đó.

- Oliver Wendell Holmes

Với tinh thần xây dựng một cuộc sống không có những "chiếc xe rác", sẽ có lúc bạn phân vân không biết mình đang trút tâm sự hay đang xả rác. Giữa hai vấn đề này có sự khác nhau không?
Câu trả lời là "có".

Việc tâm sự giúp mọi người hiểu được vấn đề đang khiến bạn bận tâm, giúp bạn vượt qua phút chao đảo, yếu đuối khi bạn muốn nhận được sự cảm thông của người khác. Còn "xả rác" là trút sang người khác cảm giác nặng nề bởi chính các vấn đề của bạn. Thay vì nói ra những khó khăn của mình và lắng nghe những lời khuyên nhủ, xoa dịu, bạn lại đổ hết gánh nặng đang bủa vây mình lên cuộc sống của người khác.

Mở lòng với những người bạn tin cậy và yêu mến là việc nên làm, nhưng trước đó bạn cần có sự chấp thuận của họ. Có như thế bạn mới có thể bộc bạch hết nỗi lòng mà không bị cho rằng đã quấy rầy hay làm phiền họ.

Vậy thì tâm sự chỉ biến thành hành vi "xả rác" khi bạn không nhận được sự đồng ý của người khác. 76 The Law Of The Garbage Truck khi hành xử như thế là bạn đã đặt những vấn đề của bản thân lên trên cảm nhận của họ, chiếm dụng thời gian của họ và xâm phạm không gian riêng tư của họ. Nên nhớ rằng ai cũng có những vấn đề cần được quan tâm giải quyết của riêng mình. Chính bạn cũng vậy mà.

Khả năng thể hiện bản thân một cách trung thực và cởi mở là nền tảng cho tất cả các mối quan hệ của bạn, còn nền tảng của sự chia sẻ là sự tin cậy lẫn nhau. Bạn tin người khác sẽ lắng nghe bạn mà không phật ý. Ngược lại, bạn cũng phải hiểu rằng bạn chỉ chia sẻ cảm xúc của mình, chứ không phải là trút những rắc rối của bạn lên họ. Đây là chi tiết quan trọng trong mọi mối quan hệ tương hỗ. Đừng biến bạn bè và những người yêu thương thành "đích ngắm" của bạn trong cơn tức giận.

Nếu nhận ra mình đang "xả rác" vào cuộc sống của người khác một cách vô cớ, hãy kịp thời dừng lại. Chỉ nên tâm sự khi người khác sẵn sàng lắng nghe. Nếu không, bạn cũng đừng nên trách cứ mà hãy thể hiện sự tôn trọng và tìm một thời điểm khác thích hợp hơn.

Sự chừng mực

Việc tâm sự, ở một mức độ hợp lý, có thể giúp bạn thay đổi cách nhìn nhận đối với những thách thức bạn đang đối diện, từ đó mở ra những hướng giải quyết mới cho các vấn đề đó. Tuy nhiên, nếu cứ hễ gặp khó khăn hay bế tắc là bạn liền nghĩ đến việc tìm người kể lể thì coi chừng bạn sẽ bị mắc kẹt giữa một bên là cảm giác chán nản, nhụt chí, và bên kia là nỗ lực hành động để cải thiện tình hình.

Ứng phó với lời than phiền núp dưới vỏ bọc "tâm sự"

Cũng có khi chính bạn là đối tượng để người bạn thân nào đó muốn giãi bày tâm sự. Nếu không thận trọng, bạn có thể biến những cuộc

chuyện trò, tâm sự thành ngồi lê đôi mách hay nói xấu người khác. Khi sa vào cái bẫy đó, chính bạn sẽ trở thành một “chiếc xe rác”. Năm cách sau đây sẽ giúp bạn kiểm soát bản thân và dẫn dắt cuộc đối thoại theo chiều hướng tích cực hơn:

1. Nếu việc than phiền của ai đó là đúng đắn, hãy giúp họ xác định bản chất vấn đề.
2. Nếu việc than phiền của họ là không quan trọng, hãy hướng cuộc đối thoại vào điều gì đó mang tính xây dựng.
3. Nếu ai đó cứ than phiền với bạn về cùng một vấn đề hết lần này đến lần khác, hãy giúp họ xác định nguồn gốc của những rắc rối kia.
4. Nếu việc than phiền của ai đó ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của bạn, hãy nói cho họ biết điều đó.
5. Nếu họ không thay đổi, hãy tránh xa họ, càng xa càng tốt. Sau đó mỉm cười, vẫy chào và chúc họ tốt lành. Bạn phải tiến lên, và họ cũng như vậy.

Việc bầu bạn, tâm tình có thể hữu ích khi bạn xác định được các giới hạn cần thiết. Bạn có quyền chia sẻ về những vấn đề quan trọng trong cuộc sống, nhưng bạn không được chuyển gánh nặng của mình sang vai người khác. Để xây dựng một cộng đồng không có “xe rác”, bạn cần phải có trách nhiệm với bản thân và với cuộc sống của những người thân yêu.

Bài sát hạch cam go của cuộc đời

Tất cả chúng ta đều mang trong mình sức mạnh tối thượng, sự thông thái tuyệt đỉnh và niềm hân hoan mãnh liệt - những điều không thể bị ngăn trở và hủy diệt.
-Huston Smith

Khi không hành xử như một “chiếc xe rác”, bạn sẽ cảm thấy thư thái hơn, đồng thời bạn cũng góp phần làm đẹp thêm cách ứng xử giữa người với người. Khi bạn tự cam kết luôn hướng đến những gì tốt đẹp, chuẩn mực, cuộc đời này cũng vì bạn mà trở nên tốt đẹp hơn. Có thể nói, cam kết nói Không với “xe rác” còn truyền năng lượng giúp bạn có thêm sức mạnh để vượt qua thử thách của cuộc sống.

Nhưng điều gì xảy ra khi một trong những thử thách đó khó khăn hơn bạn tưởng?

Liệu quyết tâm không để bị ảnh hưởng bởi cảm xúc tiêu cực của người khác có còn đứng vững khi bạn phải đối mặt với biến cố nặng nề nhất trong cuộc sống không? Khi sự ốm đau, thương tổn và cái chết đặt bàn tay xám xịt của nó lên cuộc sống của bạn và những người thân yêu, liệu cam kết của bạn có còn được áp dụng nữa không? Và liệu thái độ sống đó có thể vẫn giúp ích cho bạn và những người khác trong suốt thời kỳ khó khăn đó không?

Không thể trốn chạy khỏi nghịch cảnh. Một khi nó đã tìm đến bạn, bạn không thể chỉ mỉm cười, vẫy chào rồi bỏ đi. Khi không có cách nào để khắc phục hoàn toàn những mất mát đó, bạn chỉ có một cách là học cách chung sống với nó.

Tôi đã biết khá nhiều người can đảm. Họ có mọi lý do để suy sụp tinh thần. Nhưng cuối cùng họ đã kiểm soát được cuộc đời mình, tìm thấy con đường để trở lại với cảm giác bình yên và hạnh phúc. Câu chuyện của họ chứng tỏ sức mạnh của lời cam kết nói Không với "xe rác".

Trái tim can đảm

Ở tuổi 37, Kim Greenbaum có cuộc sống đáng để nhiều người mơ ước: một cuộc hôn nhân hạnh phúc bên Steve, người chồng tuyệt vời, và hai đứa trẻ ngoan ngoãn, xinh xắn - Lauren, gần ba tuổi, và Jordan gần một tuổi. Kim là một giám đốc đào tạo bán hàng cấp quốc gia cho một công ty phần mềm giáo dục, và cô có thể làm việc tại nhà. Công việc tuyệt vời này cho phép cô có thể ở cạnh các con gần như cả ngày.

Nhưng thiên đường của Kim bị đảo lộn khi cô phát hiện mình có khối u ác tính trong ngực sau đợt kiểm tra sức khỏe đầu năm. Kim lập tức đề nghị bác sĩ cắt bỏ một bên ngực nhằm sớm ngăn chặn các tế bào ung thư di căn. Tình yêu của chồng và các con dành cho Kim đã giúp cô vượt qua cú sốc tâm lý nặng nề sau khi phẫu thuật.

Một năm sau, cuộc sống của Kim lại bị đảo lộn một lần nữa khi cô nhận kết quả kiểm tra sức khỏe định kỳ. Kết quả cho biết tế bào ung thư trong cơ thể cô đã lan sang vùng nách dưới cánh tay. Kim phải trải qua một cuộc phẫu thuật nữa và các bác sĩ yêu cầu cô tiến hành xạ trị trong bảy tuần. Kim nói rằng cô từng khóc nức nở

trong phòng tắm, nhưng sau đó cô đã bình tỉnh lại và tự trấn an rằng: “Không sao cả. Mình ổn rồi. Mình có thể đánh bại căn bệnh này”.

Dù có lúc gần như tuyệt vọng, nhưng Kim và Steve vẫn luôn hướng tới những điều tích cực và có ý nghĩa trong cuộc sống của họ. Một mặt, Kim không để cảm xúc riêng cản trở mối quan hệ với mọi người mà cô quan tâm, mặt khác, cô cố gắng tập trung toàn bộ năng lượng vào việc điều trị và chăm sóc gia đình.

Khả năng của Kim và Steve trong việc chuyển đổi giữa những cảm xúc tiêu cực và lạc quan chứng minh lập luận của nhà tâm lý học George Bonanno trong cuốn sách của mình mang tên The Other Side oJ Sadness (Mặt sau của nỗi buồn).

Hầu hết mọi người trong chúng ta đều ngạc nhiên khi biết được rằng chúng ta có thể làm được việc đó. Chúng ta không hy vọng tìm thấy niềm vui và tiếng cười trong nỗi đau của mình. Nhưng khi thử làm như vậy, chúng ta cảm thấy trong lòng nhẹ nhõm hơn, dù chỉ tạm thời... Những trạng thái lạc quan này làm được nhiều hơn việc chi đẩy chúng ta ra khỏi nỗi buồn. Chúng tái kết nối chúng ta với những người xung quanh. Tiếng cười luôn có tác động lan truyền tới những người khác... Tiếng cười kéo họ về phía chúng ta theo một cách mới mẻ, đền ơn họ vì đã cùng chúng ta trải qua những khoảnh khắc đau đớn.

Khi đối mặt với thử thách nghiệt ngã, bạn sẽ không có đủ năng lượng để phung phí cho những mục tiêu bên lề nữa. Trong trường hợp của Kim, cô đã nỗ lực gạt bỏ những lo lắng tiêu cực không cần thiết về điều có thể xảy ra trong tương lai, mà cô chỉ tập trung vào việc điều trị bệnh. Suy nghĩ tích cực của cô giúp tiến trình điều trị đạt kết quả khả quan hơn.

Trong cuộc chiến đấu với căn bệnh ung thư, Kim không đơn độc mà bên cạnh cô luôn có gia đình, bạn bè — những người truyền cho cô năng lượng tích cực giúp cô chống chọi và vượt qua vùng ảnh hưởng của năng lượng xấu.
Cô nói:
Cam kết nói Không với “xe rác” là một thông điệp không cho phép nỗi sợ hãi bao trùm cuộc sống của chúng ta. Tôi biết tôi đang được

sống giữa những con người tuyệt vời. Bằng cách bỏ qua nỗi sợ hãi và ý thức được giá trị của những điều mình đang sở hữu - chồng tôi, các con tôi, gia đình tôi, bạn bè - tôi hiểu rằng tôi vẫn đang sống và tôi có quyền quyết định cuộc đời mình. Tôi biết rằng tôi là người hạnh phúc.

Lòng biết ơn mà Kim dành cho những điều tốt đẹp và hạnh phúc mà cô cảm nhận không làm giảm bớt sự thận trọng của cô trong việc giữ gìn sức khỏe. Trong khi không ít người vẫn còn lo lắng, thì cô đã chiến thắng.

Chương cuối

Cam kết thứ bảy: Xây Dựng Môi Trường Làm Việc Không Có "Xe Rác"

Từ cuộc sống cá nhân không có "xe rác", bạn hãy tiến tới xây dựng môi trường làm việc không có "xe rác". Bạn có khả năng tác động tới hàng trăm, có thể là hàng nghìn người thông qua công việc và sự nghiệp của bạn. Bạn không cần phải là giám đốc hay chủ tịch một doanh nghiệp lớn mới có thể tạo ra sự ảnh hưởng đó. Hãy nhớ rằng bất kể bạn đang giữ vị trí nào trong công ty, bạn vẫn có thể tạo nên sự khác biệt.

Sự lan truyền cảm xúc

Hãy nghĩ đến lượng người bạn tiếp xúc mỗi ngày, những người cộng tác với bạn trong công việc, các khách hàng bạn giao dịch, những email cần bạn trả lời, những cuộc điện thoại gọi tới cho bạn… Khi bạn cân nhắc về tất cả những điều đó, bạn sẽ ý thức được rằng bạn phải có trách nhiệm trước thái độ, cách hành xử của mình, vì chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của rất nhiều người khác.

Các nhà khoa học gọi ảnh hưởng này là "sự lan truyền cảm xúc".

Sự thật là mỗi chúng ta đều chịu sự chi phối từ cảm xúc của người khác và ngược lại. Cả cảm xúc tích cực lẫn tiêu cực đều có tính lan truyền rất nhanh trong cộng đồng.

Ba cấp độ của sự ảnh hưởng

Nhà tâm lý học Nicholas Christakis và nhà khoa học chính trị James Fowler đã khám phá ra rằng hành vi của chúng ta sẽ ảnh hưởng tới người khác trong phạm vi ba cấp độ. Hai nhà khoa học gọi hiện tượng này là ba cấp độ của quy tắc ảnh hưởng, trong đó "mọi hành vi ứng xử của chúng ta có xu hướng lan truyền qua mạng lưới của chúng ta". Sự tương tác giữa bạn và những người bạn tiếp xúc mỗi ngày có khả năng thay đổi trải nghiệm của hàng ngàn người khác.

Trong cuốn Connected (Kết nối), Christakis và Fowler viết:
Mặc dù chỉ giới hạn trong ba cấp độ, nhưng phạm vi sức ảnh hưởng của chúng ta lên những người khác quả là phi thường... Giả

sử bạn có 20 mối quan hệ xã hội, trong đó bao gồm 5 người bạn, 5 đồng nghiệp, và 10 thành viên trong gia đình. Mỗi người trong số họ lần lượt cũng có cùng số lượng các mối quan hệ như vậy. Điều đó có nghĩa là bạn đã được gián tiếp kết nối với 400 người ở cấp độ thứ hai. Và ảnh hưởng của bạn không dừng lại ở đó, khi mỗi người trong số 400 người đó được kết nối với 20 người khác trong mạng lưới quan hệ của họ. Như vậy, kết quả là bạn được kết nối với 20x20x20 người, hay 8.000 người trong phạm vi ba cấp độ ảnh hưởng.

Một khi hiểu được cách thức và phạm vi kết nối của mọi người trong xã hội, chúng ta có trách nhiệm giúp người khác trở thành những đầu mối chuyên chở nguồn năng lượng tích cực của chúng ta, chứ không phải biến họ thành những "chiếc xe rác" chứa đầy những năng lượng tiêu cực.

Xây dựng môi trường làm việc không có "xe rác"

Bí mật của thành công là kiên trì theo đuổi mục tiêu.
- Benjamin Disraeli

Hãy cam kết xây dựng một môi trường làm việc không có "xe rác" - từ phía bạn và từ phía những đồng nghiệp khác. Bạn có thể tạo ra sự khác biệt trong công ty, bất kể vị trí công việc của bạn là gì. Nếu bạn là lãnh đạo trong cơ quan hay đang dự kiến trở thành lãnh đạo trong tương lai, bạn có thể tạo ra tầm ảnh hưởng lớn hơn. Khi đó, bạn có thể tuyên bố trước tập thể rằng mọi hành vi ứng xử giống "chiếc xe rác" trong tổ chức đều không được chấp nhận vì chúng ảnh hưởng xấu tới công việc chung của tập thể, gây căng thẳng quá mức trong các mối quan hệ và làm ảnh hưởng đến mục tiêu chung. Một nhà lãnh đạo sáng suốt sẽ đưa ra chiến lược phát triển dựa trên sự bền vững, quy trình đào tạo đúng chuẩn, chế độ khen thưởng hợp lý, xây dựng mối quan hệ gần gũi với nhân viên. Bạn cũng cần đưa ra quy định rõ ràng trong việc tuân thủ cam kết, xác định ranh giới rõ ràng về những vấn đề không được vượt quá giới hạn

Xây dựng lòng tin

Trong công việc mọi người sẽ khó tránh khỏi những lúc bất đồng quan điểm, dẫn đến những cuộc tranh luận nảy lửa. Vì thế, xây dựng lòng tin giữa các thành viên trong tổ chức là một trong những

nhiệm vụ quan trọng nhất của một nhà lãnh đạo. Các nhân viên cần phải cảm thấy công ty đánh giá đúng vai trò của họ và luôn hỗ trợ họ khi cần thiết.

Người lãnh đạo có trách nhiệm định hướng môi trường làm việc cũng như văn hóa ứng xử trong tổ chức. Để làm được điều đó, người lãnh đạo cần kêu gọi các nhân viên cam kết thực hiện cam kết này. Nếu bạn là một nhà lãnh đạo, hãy giải thích cho đội ngũ nhân viên của mình rõ tầm quan trọng của họ trong việc xây dựng một môi trường làm việc không có "xe rác".

Đôi khi giữa bạn với khách hàng, nhà cung cấp, đối tác nảy sinh mâu thuẫn, hay có sự bất đồng ý kiến giữa các nhóm trong cùng bộ phận. Mọi người đều có thể tranh luận, và thậm chí phản đối ý tưởng của ai đó, nhưng đừng công kích tác giả của ý kiến đó. Có thể bất đồng, nhưng không bất hòa. Hãy tập trung tìm giải pháp cho vấn đề đang bàn luận, chứ đừng biến buổi họp thành cuộc tranh cãi mang tính cá nhân. Hãy nhớ rằng mọi người có quyền thể hiện ý kiến riêng theo những cách khác nhau. Giải pháp cho tình huống này là bạn hãy hướng cuộc thảo luận tập trung vào chủ đề chính.

Khi xuất hiện những ý kiến trái chiều, mọi người trong nhóm cần xác định yếu tố nào nằm ngoài tầm kiểm soát và yếu tố nào là có thể chấp nhận được, từ đó tìm biện pháp hỗ trợ nhau tháo gỡ khó khăn.

Hãy nhắc nhở lẫn nhau khi thấy ai đó bắt đầu có hành vi đi quá giới hạn. Như vậy, năng lượng tiêu cực sẽ bị triệt tiêu, thay vào đó cả tập thể sẽ làm việc trong nguồn năng lượng tích cực, thúc đẩy sự sáng tạo, gia tăng hiệu suất công việc. Tinh thần làm việc của nhân viên phấn chấn hơn, khách hàng cũng cảm thấy hài lòng hơn.

Tám bước thực hiện xây dựng môi trường làm việc

Với mục tiêu hướng tới xây dựng môi trường làm việc không có "xe rác" và với tư cách của một nhà lãnh đạo, bạn cần làm gì để nhân viên của mình tôn trọng cam kết nói không với "xe rác" ở nơi làm việc?

Sau đây là tám chỉ dẫn nhằm giúp bạn thực hiện nhiệm vụ trên.

1. Đặt ra các kỳ vọng và đảm bảo rằng mọi người trong tổ chức đều hiểu rõ chúng.
2. Hỏi các thành viên trong nhóm xem đã thông suốt các kỳ vọng đó chưa; nếu cần, hãy thảo luận thêm.
3. Giữ cho hành động của chính bạn nhất quán với những kỳ vọng đã đặt ra.
4. Công nhận và tôn vinh những cá nhân đáp ứng các kỳ vọng đó.
5. Khi thành viên nào không đạt được những kỳ vọng đó, hãy đưa ra ý kiến phản hồi thẳng thắn và chân thành.
6. Tổ chức huấn luyện và đào tạo cho những nhân viên cần sự hỗ trợ.
7. Tổ chức lại nhân sự nhằm cảnh cáo những cá nhân vi phạm cam kết.
8. Đưa ra các mức độ hình phạt - từ khiển trách đến sa thải - đối với những nhân viên không thể đáp ứng được kỳ vọng của tổ chức.

Nhiệm vụ của bạn là đảm bảo rằng trong tổ chức không một ai có quyền cản trở người khác, cũng không ai phải chịu đựng "rác rưởi" của người khác. Trong quá trình thực hiện các bước trên, hãy thường xuyên tìm hiểu thông tin phản hồi từ phía các thành viên để kịp thời có những điều chỉnh thích hợp.

Hãy bắt tay xây dựng một môi trường làm việc không có "xe rác" ngay tại tổ chức của bạn, ngay hôm nay.

Tấm gương một nhà lãnh đạo vĩ đại

Những lãnh tụ vĩ đại đều hiểu rằng họ không được phép để hành vi, tâm trạng của người khác chi phối mình. Họ phải chịu trách nhiệm trước mọi hành động của mình. Nếu các nhà lãnh đạo không biết kiểm soát bản thân họ thì có lẽ thế giới của chúng ta đã phải đứng trước bờ vực của những cuộc khủng hoảng nghiêm trọng.

Nelson Mandela đã vượt qua 27 năm trong chốn tù đày, một phần nhờ ông không để những kẻ giam giữ ông - từ kẻ chóp bu tới những tay gác ngục - khiến ông nản lòng, chùn bước. Mandela nhận thức rõ rằng ông không thể điều khiển hành vi của những kẻ đàn áp ông, nhưng ông có quyền quyết định cách phản ứng của mình.

Mandela có quyền căm thù những kẻ đã tước đi quyền tự do của ông, nhưng không, ông đã lấy niềm tin để thay thế sự thù hận. Ông vững tin vào một tương lai tự do và công bằng không chỉ cho người

dân Nam Phi, mà cho người da màu trên toàn thế giới. Ông kiên cường đấu tranh và ông đã thành công. Niềm tin của Nelson Mandela đã dẫn lối cho hành động của ông.

Tấm gương của Mandela nhắc chúng ta không được phép để lòng căm hận làm mờ tâm trí. Ông viết trong tự truyện Long Walk to Freedom (Đường dài tới tự do):

Tôi biết rằng trong sâu thẳm trái tim mỗi con người luôn tồn tại sự khoan dung và lòng nhân hậu. Không ai sinh ra đã ghét bỏ người khác vì màu da, vì tầng lớp xã hội, hay vì tôn giáo của họ. Để biết ghét, con người cũng cần phải học. Và nếu con người có thể học cách căm ghét, ắt hẳn con người có thể học cách yêu thương, để dòng chảy của yêu thương, chứ không phải là sự căm hận, đến với trái tim họ một cách tự nhiên... Lòng tốt của con người là một ngọn lửa, đôi khi nó có thể ẩn khuất đâu đó, nhưng sẽ không bao giờ tắt.

LỜI KẾT

Vùng không có "xe rác" là nơi bạn kỳ vọng rằng bạn sẽ không chịu thua trước những sức ép tiêu cực xung quanh, hay bị cuốn theo những người mà mục đích của họ là xô đẩy bạn, khiến bạn cư xử đáng trách, thiếu chu đáo và gây tổn thương. Bạn cần có sức mạnh để không nhượng bộ những kẻ ưa gây đau đớn — cả về thể chất lẫn tinh thần — cho bạn hay bất kỳ ai khác.

Lời cam kết nói Không với "xe rác" đòi hỏi bạn phải biết độ lượng và khoan dung đối với những lỗi lầm nhỏ của người khác - là những lỗi lầm mà chính bạn cũng muốn được tha thứ, nếu chẳng may mắc phải. Bạn có thể lựa chọn cách tiết giảm tình thế bằng cách hướng sự chú ý vào những điều quan trọng hơn.

Khi bạn sống trong vùng không có "xe rác", bạn sẽ cảm nhận được lợi ích mỗi ngày. Những điều từng làm phiền bạn giờ không còn. Những chuyện tiêu cực mà bạn không thể điều khiển đã thôi đè nặng lên bạn.

Mỗi lần bạn bỏ qua một "chiếc xe rác", bạn kiểm soát được cuộc đời mình.

Mỗi lần bạn ngừng xả rác vào người khác, bạn thay đổi cả thế giới.

Hạnh phúc không ở ngoài tầm tay.

Phép lịch sự không hề mất.

Cam kết nói Không với "xe rác" khiến cho hạnh phúc và phép lịch sự trở thành hiện thực. Điều này hỗ trợ điều kia trong một vòng tròn khép kín.

Bạn có thể làm được điều đó. Bạn có sức mạnh.

Việc này không hề phức tạp. Đây không phải là một bí mật. Đây là nghệ thuật sống, khiến cho cuộc sống của chúng ta tốt đẹp hơn - và thế giới trở thảnh một nơi tươi đẹp hơn.

Cảm ơn những người thu gom rác thực sự

Công việc của những người thu gom rác là mang đi và dọn sạch rác rưởi để mọi người có thể sống trong một môi trường sạch sẽ và trong lành.

Có lẽ họ hiểu hơn ai hết tầm quan trọng của việc tuân thủ Luật của chiếc xe rác.

Tôi và bạn, tất cả mọi người, đều phải biết ơn họ - những người đang giúp giữ gìn thế giới của chủng ta tươi đẹp.

Về tác giả

David J. Pollay *là cử nhân kinh tế của trường Đại học Yale và thạc sĩ Tâm lý học hiện đại.*

Tất cả những công việc ông làm đều nhằm một mục đích là giúp mọi người có cuộc sống hạnh phúc, thành công hơn, và mang thêm sự lịch lãm đến thế giới này.

Ông là một nhà báo nổi tiếng, người phát ngôn và chủ trì nhiều hội thảo thu hút rất đông thính giả trên toàn thế giới.

David J. Pollay còn là giám đốc điều hành Tổ chức Tâm lý học Tích cực Quốc tế, giáo sư thỉnh giảng của trường Đại học Pennsylvania, và chủ tịch tổ chức Momentum Project, LLC. Daivd hiện sống tại Florida cùng vợ ông và hai con gái.